

# Pâté de lapin

**Composition pour 2 ou 3 terrines** (suivant contenance des terrines)

---

<i>Farce</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 2,250 kg de gorge de porc</li><li>• 0,750 kg de chair de lapin (sans os ni déchets)</li><li>• 3 œufs entiers</li><li>• 80 g de fécule de pomme de terre (ou de maïzena) (20 à 40 g au kg de mêlée)</li><li>• 100 g d'oignon haché</li><li>• 50 g d'échalotes</li><li>• 2 ou 3 gousses d'ail</li><li>• <b>Selon goût</b>: persil haché, ciboulette ciselée, fleurs de thym, laurier en poudre (peu)</li><li>• <b>Facultatif</b> : 7,5 cl de cognac ou calva ou autre alcool blanc (prune, pomme, etc...)</li><li>• 40 g de gros sel de Guérande (15 à 18 g au kg)</li><li>• Poivre blanc du moulin (1 cuillère à café pour 2,5 kg de mêlée)</li><li>• 4 épices (1/2 cuillère à café pour 2,5 kg de mêlée)</li><li>• Facultativement : noix de muscade (diminuer d'autant les quantités de 4 épices)</li></ul>
<i>Finition</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1/2 barde</li><li>• 1 crépine</li></ul>

---

## Recette

### I) Salage et maturation des viandes

#### a) La gorge

- 1) Couper la gorge de porc en gros cubes
- 2) Saler (**15 à 18 g de sel au kg de viande**), poivrer, saupoudrer d'un peu de 4 épices (1,5 g au kg – *une cuillerée à café = 5 g environ*).
- 3) Bien mélanger et tasser cette viande dans un saladier.
- 4) Couvrir d'un film étirable et réserver au froid pendant 24 à 48 heures

#### b) Le lapin

- 5) Couper la chair de lapin en morceaux et les assaisonner comme ci-dessus
- 6) Adjoindre fleurs de thym frais, une pincée de laurier poudre, 2,5 cl de cognac ou de calva ou autre
- 7) Bien mélanger et tasser cette viande dans un saladier.
- 8) Couvrir d'un film étirable et laisser mariner au froid au moins quelques heures

**Nota** : Les charcuteries industrielles, assaisonnent souvent le lapin de **glutamate de sodium** (E621) (et dérivés numérotés de E620 à E625) qui a la propriété d'exhausser la saveur du lapin (et autres viandes soumises à son action). Ce qui leur permet d'en diminuer les proportions (c'est bien connu : moitié lapin, moitié porc, soit 1 lapin et 1 porc).

**Attention**, cet additif, bien qu'autorisé par l'Union Européenne, a la propriété de favoriser l'obésité et d'avoir des effets néfastes sur les neurones (notamment : apoptose, ...). Additif également utilisé les industriels agro-alimentaires et par les enseignes de "steakeries" (suivez mon regard !) comme **additif** sous différents noms (« GMS, MGS, levure ajoutée, protéines hydrogénées, extrait de levure, additif de E620 à E625 » etc.).

### II) La mêlée

- 9) À l'aide d'un hachoir, muni d'une grille à gros trous et de couteaux bien aiguisés hacher porc et lapin bien froids. (*les hachoirs à lames horizontales ne conviennent pas*)  
**Nota** : d'un bout à l'autre de l'opération, il faut éviter tout échauffement des viandes qui provoquerait une fonte anormale en cours de cuisson.
- 10) Avec le même hachoir, hacher ail, échalotes, oignon, persil, ciboulette. (Terminer par un peu de mie de pain pour en récupérer le maximum). (**Nota** : on peut faire suer échalotes et oignon hachés au beurre)
- 11) Ajouter les œufs entiers et bien mélanger à la main
- 12) Saupoudrer avec la fécule de pomme de terre (ou la maïzena).  
*Les proportions de fécule sont augmentées car les pâtés de chair fondent davantage que ceux à chair composée.*
- 13) Bien mélanger
- 14) Adjoindre, le cas échéant, un peu de vin blanc. Cet ajout a l'avantage de détendre la mêlée qui ne doit pas être trop ferme sans être coulante.  
**Nota** : Sans ajout de liquide, (à défaut, on peut mettre un peu d'eau,) le pâté risque de fondre en cours de cuisson et d'être un peu sèche.

# Pâté de lapin

## III) « Assemblage » des pâtés

- 15) Tapisser le fond des terrines avec un morceau de barde (ou de couenne de porc – qui libère de la gélatine)
- 16) Remplir de mée en évitant de laisser des poches d'air
- 17) Décorer la surface avec un quadrillage de fines lanières de barde
- 18) Couvrir toute la surface d'une large bande de crépine (mouillée et préalablement dégorgée dans de l'eau froide) (laisser dépasser de 5 cm tout autour).
- 19) Avec le bout des doigts, commencer à rentrer la crépine autour de la terrine. Parfaire avec le dos d'une cuillère (bout rond) pour l'enfoncer le plus profond possible. Unifier la surface avec la paume de la main.
- 20) Piquer la surface avec la pointe d'un couteau d'office pointu. (**Nota** : le but de la manœuvre est de couper les parties nerveuses de la crépine et d'éviter que celle-ci de rétracte en cours de cuisson)
- 21) Nettoyer les bords des terrines.

**Nota** : Il est possible de congeler ces pâtés prêts à cuire. Il est important de bien les envelopper pour les préserver de l'air. Il n'est pas recommandé de les congeler après cuisson

## IV) Cuisson des pâtés

- 22) Ranger les terrines de pâté dans un plat plutôt creux.
- 23) Cuite les pâtés à four doux (150°C – TH 4-5), au bain-marie (eau bouillante aux  $\frac{3}{4}$  de leur hauteur) pendant un temps déterminé par leur épaisseur. (1 heure 30 environ).
- 24) Si les pâtés sont insuffisamment colorées, pousser le four sur voûte à 200°C (Th 7-8), 15 minutes avant la fin de cuisson. Surveiller.
- 25) **Température de cuisson à cœur : 67 à 70°C** (au-delà, le pâté commence à dessécher).  
Autre repère d'à point de cuisson : la graisse autour de la terrine est claire.  
*Si vous n'avez pas de thermosonde ou de thermomètre : piquer verticalement la terrine avec une aiguille à brider, repérer le niveau haut, maintenir quelques secondes. Estimer le degré de cuisson en posant la partie correspondant au milieu de l'épaisseur de la terrine sur le bout de la langue (ouf !). Si c'est chaud, c'est cuit, si ça brûle c'est trop cuit !...*
- 26) A la fin de la cuisson, mettre les terrines dans une plaque. Charger chaque terrine d'un petit poids (pour assurer un petit tassement et une bonne tenue à la découpe). *L'idéal est de placer une plaquette adaptée sous le poids*
- 27) Couvrir d'un torchon propre (pour éviter les mouches) et laisser refroidir doucement à température ambiante.
- 28) *Sauf urgence*, réserver les terrines, bien enveloppées, au froid pendant 5 à 7 jours avant de les déguster.

## V) Dégustation des terrines : Inviter les voisins pour une dégustation